

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

二葉だより

No. 47

2017.5 月号

ふだんの動作に運動をプラス「ながら運動」

ひとつひとつの消費カロリーはそれほど高くありませんが、まめに行えば内臓脂肪の解消に効果的です。

朝におすすめの「ながら運動」



目覚めたときにふとんの上で
「からだと太もも伸ばし」
消費カロリー 2.3kcal/分
【ストレッチ】

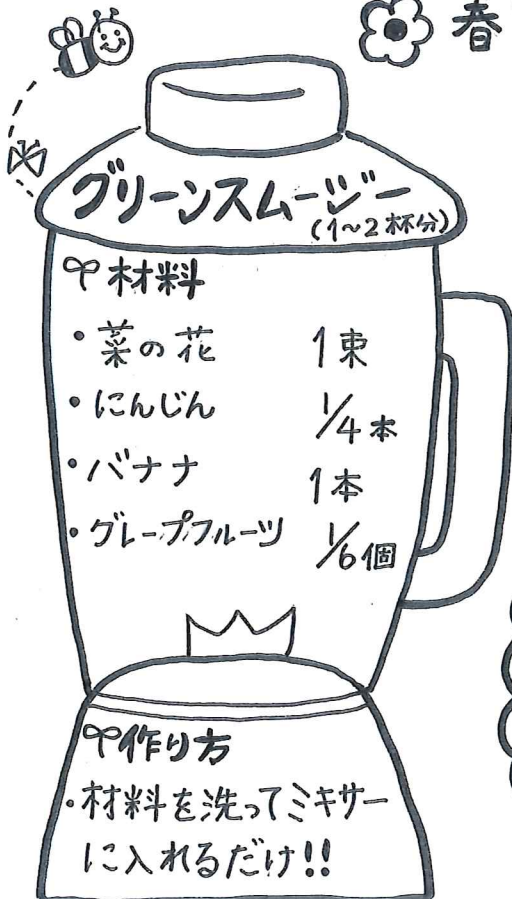
1. 目覚めたら、まず全身を上下に伸ばし、こわばった筋肉をほぐす。
 2. 起き上がり、片足は前に伸ばし、片足は正座する。両手は後ろについて体を支える。
 3. そのまま上体をゆくりと後ろに倒す。
- ※ バランスが悪い場合は両ひじをふとんの上について上体を支えても良い。



歯を磨きながら
「ひざの上下運動」
消費カロリー 6.4kcal/分
【エアロビック】

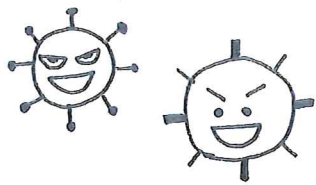
1. 歯みがきをしているとき、両足をそろえて立ち、背すじを伸ばし、おなかを引き締める。その状態で、ひざを小刻みに上下させる。
 2. 1回にかける時間は3分間が目安。
- ※ 朝、昼、夕と1日3回実行すれば効果は3倍に!!

春野菜でおいしくスムージー



春は、菜の花やふきのとうなど、独特の苦味のある野菜が多いですね! これらの苦味は、「植物性アルカロイド」という成分で、この成分は肝臓や腎臓の解毒力を高め、季節の変わり目による体調の変化も整えてくれます。

交能
菜の花はβカロテン、ビタミンB1、ビタミンC、葉酸、亜鉛、食物繊維などが含まれており、アンチエイジングと美肌、デトックスの最強春野菜。デトックス効果の高いバナナと合わせることで腸の調子も整います。



カビ予防

⚠️カビの季節というと、梅雨を思いうかべると思いますが。しかし本当は「カビ」の季節は「春」から始まっていることをご存じですか？

カビ予防の3原則 ① 乾燥させる ② 低温にする ③ 栄養を絶つ

カビを繁殖させない為の最も基本的な方法は**換気**です。

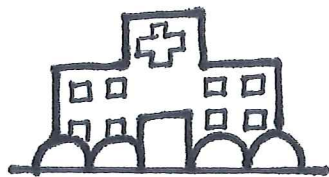
台所

・常に水でぬれた状態であることが多く、水廻りの水分をこまめに拭きだけでもカビ予防に大きな効果があります。

台所のカビの繁殖環境を大きく左右するのが**食物による汚れ**です。「汚れと生ゴミを放置しない」ことが重要です。

浴室

- ・石けんやシャンプーを使った後は必ず洗い流す。
- ・入浴後は全体にシャワーをかけておく。
- ・窓開け、換気扇を回しておく。
- ・こまめに浴室の水分を拭き取る。



5月・6月・7月

日曜・祝日
在宅当番医

当番医が変更になる場合もございます。受診される前にご確認ください。

5月	3日 (憲法記念日) 堀胃腸外科医院 桑原記念病院 井尻眼科医院	4日 (みどりの日) 小林泌尿器科クリニック 押川病院 渡辺医院	5日 (こどもの日) 整形外科前原病院 よしむら循環器内科クリニック 丹 医院	7日 小林保養院 二子子供医院 京町温泉クリニック
	14日 池田病院 野尻中央病院 いしざわ循環器内科	21日 たなか循環器内科クリニック ふきやま霧島東麓クリニック 杉原耳鼻咽喉科	28日 上田内科 立山整形外科医院 えびの共立病院	
6月	4日 近藤内科クリニック 花田耳鼻咽喉科 えびの第一クリニック	11日 池井病院 国民健康保険高原病院 内 えびの眼科こだま小児科医院	18日 整形外科フレンドクリニック ひろた内科クリニック 京町共立病院	25日 西小林診療所 国民健康保険高原病院 外 えびのセントロクリニック
	2日 宮崎医院 川井田医院 えびの整形外科医院	9日 前田内科医院 針貝眼科医院 前田医院	16日 山田内科循環器科 小林中央眼科 えびの市立病院	17日 (海の日) すわクリニック 桑原皮膚科医院 若葉クリニック
7月	23日 内村病院 和田クリニック 井尻眼科医院	30日 園田病院 高崎皮膚科医院 渡辺医院		



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		